

ZVEME VÁS NA
CVIČENÍ PODLE
FELDENKRAISOVY[®] METODY

MONIKA
VOŠALÍKOVÁ KOŠAŘOVÁ
PRAKTIČKA FELDENKRAISOVY[®] METODY



MLÁDNUTÍ V POHYBU

21. LEDNA 2023

SOBOTA

09:30-15:30



FAMELIE
MOKROPSY
RUMUNSKÁ 1165,
ČERNOŠICE

Famelie
MOKROPSY



Feldenkraisova
metoda

WWW.FELDENKRAISCERNOŠICE.CZ

PROGRAM

pátek 20. možnost objednání se na individuální Funkční integraci • 4 termíny

sobota 21.

09:30-10:00 registrace účastníků

10:00-12:15 dopolední program • 2 lekce

12:15-13:15 pauza na oběd

13:15-15:30 odpolední program • 2 lekce

neděle 22. možnost objednání se na individuální Funkční integraci • 3 termíny

Q&A • jak vnést do těla hlubší pocit uvolnění, hravosti, radosti, svobody a mládí při pohybu • jak se pohybovat s minimálním úsilím • jak šetřit pohybovým aparát • jak optimalizovat a zmírnit bolest • jak rozlišit pohybové vzorce, které vyvolávají zatuhlost a nahradit je vzorci, které jsou blízké pohybům z mládí • jak přinést větší uvolnění do hlubokého svalstva, do nejhlubší struktury v nás •

CENA: 1600,00 Kč

v ceně je zahrnut oběd a 4 audiolekce

PŘIHLÁŠKY A DOTAZY:

MONIKA V. KOŠAŘOVÁ

monika@famelie.cz

+420 725 080 452

Účast na cvičení není omezena věkem ani fyzickou kondicí. Cvičení je vhodné také pro ty, kteří se s Feldenkraisovou® metodou chtějí prakticky seznámit a vyzkoušet si její účinky sami na sobě. **Předchozí zkušenosti nejsou nutné.**

DALŠÍ INFORMACE PRO ÚČASTNÍKY

- platební instrukce budou zaslány s potvrzením o přihlášení účastníka •
- pokud žádáte o fakturu, sdělte tuto informaci během přihlašování •
- cena individuální Funkční integrace je 1200,00 Kč/60 min •

• UBYTOVÁNÍ NENÍ ZAJIŠTĚNO •

- možnosti ubytování: panskazahrada.cz ; stary-dum.cz ; penzionutulaka.cz ; mmpivo.com •

CO DĚLAT, POKUD JSTE POPLATEK JIŽ ZAPLATILI A NEMŮŽETE SE KURZU ZÚČASTNIT?

Omluvíte-li se v pátek **06. 01. 2023** do **17:00** na e-mailovou adresu **monika@famelie.cz**, bude Vám celá částka vrácena zpět. Pokud se neomluvíte nebo se omluvíte později, celá částka propadne. Máte však možnost si za sebe sehnat náhradníka.

Pokud se opozdíte nebo se nebudete moci kurzu zúčastnit, volejte na tel. č. **+420 725 080 452**.

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST